

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA *DIGITAL* DAN AKTIVITAS
JASMANI SEHARI-HARI PADA SISWA KELAS BAWAH DI SEKOLAH
DASAR NEGERI GODEAN 1 SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:

Syahrul Khairudin Sholeh

16604221064

**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN
JASMANI FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2020

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

HUBUNGAN PENGGUNAAN *MEDIA DIGITAL* DENGAN AKTIVITAS
JASMANI DALAM SEHARI-HARI PADA SISWA KELAS 1-3 DI SEKOLAH
DASAR NEGERI GODEAN 1 SLEMAN

Disusun Oleh:

Syahrul Khairudin Sholeh

NIM 16604221064

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 11 Juni 2020

Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes.
NIP. 19670701 199412 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Saryono, S.Pd., Jas., M.Or.
NIP. 19740317 200812 1 003

SURAT PERNYATAAN

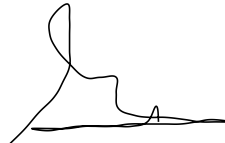
Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Syahrul Khairudin Sholeh
NIM : 16604221064
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas
Judul TAS : Hubungan Penggunaan Media *Digital* Dan
Aktivitas Jasmani Sehari-hari Pada Siswa Kelas
Bawah SD N Godean 1 Sleman.

menyatakan bahwa skripsi ini asli karya saya sendiri. Selama pengetahuan saya tidak ada karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai landasan teori dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Magelang, 21 Mei 2020

Yang Menyatakan,



Syahrul Khairudin Sholeh

NIM 16604221064

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi




HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA *DIGITAL* DAN AKTIVITAS
JASMANI SEHARI-HARI PADA SISWA KELAS BAWAH DI SEKOLAH
DASAR NEGERI GODEAN 1 SLEMAN

Disusun Oleh:


Syahrul Khairudin Sholeh
NIM 16604221064

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 18 Juli 2020

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Saryono, S.Pd.Jas., M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		18/07/2020
Nur Rohmah Muktiani, M.Pd. Sekretaris		18/07/2020
Soni Nopembri, M.Pd., Ph.D. Penguji		18/07/2020

Yogyakarta, 21 Juli 2020
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.
NIP. 19650301 199001 1 0014

MOTTO

“Di dunia tidak ada yang namanya kebetulan, semua terjadi sudah pada tempat yang tepat dan orang yang tepat. Takdir bisa dirubah karena saya yakin Allah SWT menyiapkan segala kejadian dan tragedi yang bermacam-macam untuk satu manusia yang memilih kejadian dipilihnya”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Seiring doa dan puji syukur kupersembahkan skripsi untuk :

1. Allah SWT, karena atas rahmat dan karunianya maka skripsi ini dapat dibuat dan terselesaikan.
2. Bapak dan ibuku tercinta, yairu bapak Suprayitno dan Bu Sari yang telah memberikan dukungan moral maupun materi serta doa.
3. Kakakku tersayang, yaitu Ryan Hendro Prabowo yang juga mendukung secara moral maupun materi dan doa.

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA *DIGITAL* DAN AKTIVITAS
JASMANI SEHARI-HARI PADA SISWA KELAS BAWAH DI SEKOLAH
DASAR NEGERI GODEAN 1 SLEMAN**

Oleh
Syahrul Khairudin Sholeh
16604221064

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui adakah hubungan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani sehari-hari siswa kelas bawah Sekolah Dasar Negeri Godean 1 Kabupaten Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, metode yang digunakan adalah metode korelasi. Teknik pengumpulan data berupa kuesioner, subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas bawah SD N Godean 1 Sleman. Pengujian instrumen menggunakan Validitas dan Realibilitas. Sedangkan Analisis data metode analisis data menggunakan *Bivariat Analysis*, uji asumsi klasik. Dengan jumlah responden 120 siswa.

Hasil penelitian hubungan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani sehari-hari siswa kelas bawah SD N Godean 1 Sleman memiliki korelasi yang cukup kuat dengan nilai 0,404 sedangkan Nilai p-value penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani adalah 0,000. Bila kita menggunakan nilai alpha sebesar 5 persen, Artinya, $0,000 < 0,05$. Artinya H_0 ditolak. Bisa disimpulkan bahwa korelasi penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani terdapat hubungan.

Kata Kunci: *penggunaan media digital, aktivitas jasmani, hubungan.*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kupanjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas kehendak-Nya penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Hubungan Penggunaan Media *Digital* Dan Aktivitas Jamsani Sehari-hari Pada Siswa Kelas Bawah SD N Godean 1 Sleman” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat dan yang saya hormati:

1. Bapak Saryono, S.Pd., Jas., M.Or. Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO., Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
3. Bapak Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes., Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Drs. Rahmat Susila, Kepala Sekolah Dasar Negeri Godean 1 Sleman yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Seluruh kluargaku yaitu, Bapak, Ibu dan Kakakku yang selalu ada dalam keadaan apapun serta menyemangati dan memberi apa yang saya butuhkan.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Sahabat-sahabatku yang selalu bersabar, mendukung, berdoa dan mau meluangkan waktunya untuk menemani dan ikut serta dalam penyusunan

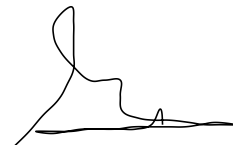
tugas akhir skripsi. Terimakasih banyak, karena sudah menemani berjuang hingga saat ini.

9. Teman-teman seperjuangan PGSD Penjas Kelas A Angkatan 2016. Terimakasih untuk selalu ada di tahun-tahun terbaik dalam hidupku, dalam tangis dan tawa, dalam kegilaan dan beribu pengalaman yang kita lalui.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan yang melimpah dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Magelang, 21 Mei 2020

Penulis,



Syahrul Khairudin Sholeh

NIM. 16604221064

DAFTAR ISI

	Halaman.
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Pnelitian.....	6
 BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	 8
A. Kajian Teori.....	8
1.Hakikat Media <i>Digital</i>	8
2.Hakikat Aktivitas Jasmani.....	9
3.Karakter Anak Sekolah Dasar (SD).....	12
B. Penelitian yang Relevan.....	13
C. Kerangka Berfikir.....	14
D. Hipotesis Penelitian.....	16
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 17
A. Desain Penelitian.....	17
B. Deskripsi Waktu, Tempat dan Subjek Penelitian.....	18
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	18
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	18
E. Instumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan data.....	19
F. Uji Coba Instrumen.....	21

G.	Teknik Analisis Data.....	24
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		25
A.	Hasil Penelitian.....	25
B.	Pembahasan.....	29
C.	Keterbatasan Penelitian.....	31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		32
A.	Kesimpulan.....	32
B.	Implikasi Penelitian.....	32
C.	Saran.....	33
DAFTAR PUSTAKA.....		34
LAMPIRAN.....		37

DAFTAR TABEL

Halaman.

Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian.....	18
Tabel 2. Kisi – kisi Angket Uji Coba	20
Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	23
Tabel 4. <i>Reliability Statistics</i>	23
Tabel 5. Rumus Pengategorian.....	24
Tabel 6. Deskripsi Statistik Penggunaan Media <i>Digital</i>	25
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Penggunaan Media <i>Digital</i>	25
Tabel 8. Deskripsi Statistik Aktivitas Jasmani.....	26
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Aktivitas Jasmani.....	27
Tabel 10. <i>bivariat analysis</i>	28

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman.
Lampiran 1. Surat Keterangan Melakukan penelitian.....	38
Lampiran 2. Rekomendasi Penelitian.....	39
Lampiran 3. Permohonan Izin Penelitian.....	40
Lampiran 4. Instrumen Uji Coba Penelitian.....	41
Lampiran 5. Surat Ijin Pemakaian Instrumen.....	47
Lampiran 6. Data Uji Coba.....	48
Lampiran 7. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	49
Lampiran 8. Instrumen Penelitian.....	51
Lampiran 9. Data Penelitian.....	56
Lampiran 10. Dokumentasi.....	58

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Media *digital* merupakan media yang sangat berkembang di era modern saat ini. Acharya, dkk. (2013: 1) menyatakan bahwa media *digital* berupa *smartphone* selain untuk menelpon, juga mendukung layanan yang lebih luas seperti pesan pendek, akses internet, komunikasi nirkabel jarak pendek (infra merah, bluetooth), aplikasi bisnis, permainan dan fotografi. Dengan perkembangan teknologi yang semakin pesat maka semakin banyak orang yang menggantungkan pekerjaannya dengan teknologi yang berwujud media *digital*. Media *digital* adalah media yang kontennya berbentuk gabungan data, teks, suara, dan berbagai jenis gambar yang disimpan dalam format digital dan disebarluaskan melalui jaringan berbasis kabel optic broadband, satelit dan sistem gelombang mikro (Flew, 2008:2-3). Penyampaian informasi melalui 2 media *digital* seperti *smartphone/gadget*, dan *computer* dipilih karena efisiensi waktu pengiriman yang sangat cepat dan penggunaannya yang semakin mudah (Iza, 2013).

Namun demikian, pemanfaatan media *digital* juga berdampak negatif dan positif. Dampak positif bagi anak yaitu mengasah kreativitas, kecerdasan, mengasah kemampuan berimajinasi, dan juga menjadi lebih semangat untuk belajar. Hal ini dikarenakan aplikasi yang ada di *smartphone* biasanya dilengkapi dengan berbagai animasi menarik serta lagu-lagu yang ceria. Berdasarkan Rideout (2013), terdapat 75% keluarga memiliki beberapa jenis perangkat *handphone*. Pada keluarga anak kecil, misalnya, 63% memiliki

handphone dan 40% memiliki *tablet*. Kemudian dalam sebuah survey yang diadakan oleh *The Asian Parent Insight* dengan *Samsung Kids time* lewat *Mobile Device Usage Among Young Kids* yang diselenggarakan pada awal tahun 2014. Sejumlah 2500 orang tua di Singapura, Thailand, Indonesia, Malaysia, dan Filipina menjadi responden pada survey ini. Terdapat 98% responden mengizinkan anaknya mengoperasikan *smartphone* atau *tablet*. Studi ini memperlihatkan penggunaan *smartphone* (*handphone*) oleh anak-anak mengandung risiko yang tidak sepele. Dengan demikian dibutuhkan pengetahuan orang tua akan risiko serta manfaat penggunaan *smartphone* oleh anak-anak mereka. Penggunaan *smartphone* juga terdapat dampak yang negatif bagi perkembangan siswa atau anak yang ditandai dengan malasnya dalam melakukan aktivitas yang bergerak dan berinteraksi dengan orang lain khususnya orangtua (Ameliola & Nugraha, 2013:364). Hal ini menjadikan waktu bermain dengan teman sebaya menjadi berkurang dan terjadi perubahan pola hidup anak yang dari banyak bergerak menjadi sedikit gerak atau berdiam diri.

Aktivitas jasmani yang dilakukan saat pendidikan jasmani dapat meningkatkan kualitas kesegaran jasmani anak, namun jika ia aktif bergerak saat proses pembelajaran. Aktivitas jasmani itu sendiri adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (Rusli Lutan, 2000). Kegiatan bermain berbagai permainan olahraga, aktivitas waktu luang, aktivitas keseharian mulai dari berjalan kaki, bersepeda, atau berlari termasuk beberapa contoh aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani seperti ini membutuhkan upaya ringan, menengah, atau berat yang mengarah pada

peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani sebagai dampak dari praktik yang dilakukan sehari-hari.

Aktivitas jasmani telah memberikan media bagi anak untuk mengembangkan kemampuan menolong diri sendiri, mengontrol emosi dan bersosialisasi dengan lingkungan masyarakat sekitar (Vazou, Mantis, Luze, & Krogh, 2017). sedangkan hasil temuan riset Indonesia *Smartphone Consumer Insight* (2013) yang dilakukan oleh Lembaga Riset Global Nielsen menunjukkan rata-rata orang Indonesia memanfaatkan smartphone selama 189 menit atau setara dengan 3 jam 15 menit dengan penggunaan dominan untuk *social media* dan *rich media*. Sementara itu Yahoo-TNS (2011) mengungkapkan bahwa penggunaan internet via ponsel mengalami kenaikan tajam dari 22% pada tahun 2009 menjadi 48% pada tahun 2010.

Kemudian berdasarkan Amirullah Rachman (2010: 13) bahwa anak-anak yang tidak dapat mengendalikan gerakannya dengan baik memiliki konsep diri rendah dan seringkali mendapat kesulitan dalam menyesuaikan diri baik sosial maupun emosionalnya. Sedangkan di kabupaten Sleman khususnya kecamatan Godean yang terdapat pasar tradisional yang mungkin dari penulis bisa menilai pasarnya cukup ramai, karena setiap melewati tempat tersebut selalu banyak pedagang serta pembeli. Terutama ada makanan khas yaitu aneka masakan belut, bisa saya nilai cukup terkenal bagi wilayah Sleman bahkan keseluruhan provinsi Yogyakarta sampai luar daerah. Lalu terdapat juga sekolah yang terletak di selatan pasar yaitu Sekolah Dasar Negeri Godean satu. Yang mana sekolah tersebut memiliki 6 kelas *pararel*. Peneliti berpendapat bahwa daerah SD tersebut

bukan termasuk kategori pedesaan dikarenakan dekat dengan akses jalan raya, dekat dengan pasar dan juga minimarket serta rumah makan yang cukup banyak. Masyarakatnya memiliki keahlian dan profesi yang dapat ditingkatkan. Namun di daerah SD tersebut juga belum bisa dikatakan kota karena belum mencukupi kategori perkotaan yang padat penduduk. Heterogenitas sosial contohnya, persaingan dalam ekonomi, politik, status sosial dan lain-lain. Dalam perkotaan adapun hubungan skunder yang dilakukan oleh setiap penduduk.

Oleh karena itu, berdasarkan pengamatan peneliti, anak -anak yang menggunakan Media *Digital* yaitu *gadget* pada Sekolah Dasar Negeri Godean 1 sangatlah banyak, dikarenakan saat peneliti melaksanakan PLP (Praktik Pengenalan Lapangan) pada bulan Juli - Agustus 2019 melihat anak-anak SD tersebut membawa Media *Digital(gadget)* ke sekolah saat acara diluar kegiatan belajar mengajar. Tidak hanya kelas atas yaitu mulai dari kelas bawah sudah mulai bisa mengoperasikan Media *Digital* tersebut. Peneliti sangat prihatin dengan kegiatan anak tersebut mengoperasikan Media *Digital* yaitu *gadget* hanya untuk bermain game, namun juga ada yang menggunakan untuk menonton video di youtube yang mengakibatkan aktivitas jasmani mereka hanya duduk dan bermain *gadget* atau media *digital* lainnya. Artinya durasi aktivitas jasmani anak tergantung dengan durasi penggunaan media *digital* berupa *smartphone/gadgtet* tersebut.

Berdasarkan permasalahan, fenomena, kondisi, dan kenyataan anak, rata-rata penggunaan Media *Digital* dapat mengganggu keberfungsian sosial anak, serta mengganggu aktivitas jasmani anak. Sehingga peneliti sangat termotivasi untuk

melakukan sebuah penelitian terhadap hubungan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani sehari-hari siswa kelas bawah di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Godean 1 Sleman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti mengidentifikasi permasalahan yang berkaitan dengan berapa lama rata-rata penggunaan Media *Digital* dan digunakan untuk apa saja oleh anak usia dini sebagai berikut :

1. Terdapat dampak yang negatif dari penggunaan media *digital*.
2. Belum diketahui durasi penggunaan media *digital* pada SD N Godean 1 Sleman.
3. Belum diketahui hubungan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani sehari-hari siswa kelas bawah di SDN 1 Godean Sleman.

C. Pembatasan Masalah

Memerhatikan identifikasi masalah diatas, maka peneliti ini dibatasi pada “Hubungan penggunaan Media *Digital* Dan Aktivitas Jasmani Sehari-hari Pada Siswa Kelas bawah di SDN Godean 1 Sleman”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah diatas, maka perlu perumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan penggunaan Media *Digital* dan aktivitas jasmani sehari-hari siswa kelas bawah di SDN 1 Godean Sleman?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani sehari-hari siswa Sekolah dasar kelas bawah di SDN Godean 1 Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ke berbagai pihak, sehingga dapat memberikan solusi atas permasalahan yang selama ini banyak dihadapi, adapun manfaat dari penelitian ini antara lain:

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Akademis

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi terhadap siswa atau anak dalam penggunaan media *digital*.

b. Bagi Penulis

Penelitian ini bermanfaat dalam mengimplementasikan ilmu yang didapat selama kuliah dan menambah wawasan yang bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan yang telah diperoleh selama kuliah.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan masukan bagi pihak sekolah dalam mengambil kebijakan terhadap pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

b. Bagi Orangtua / Wali murid

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan serta referensi kepada orangtua mengenai penggunaan Media *Digital* yang baim dan benar pada waktu yang tepat.

c. Bagi Peserta Didik

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk meningkatkan minat dan prestasi peserta didik dalam belajar dengan adanya media belajar yaitu Media *Digital* yang difasilitasi oleh orangtua, serta dapat menggunakan dengan baik, benar dan sewajarnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Media *Digital*

a. Pengertian *media*.

Berdasarkan Arsyad (2002: 4) media adalah semua bentuk perantara (penghubung) yang digunakan oleh setiap manusia untuk menyampaikan atau menyebar ide, pendapat atau gagasan atau saran, sehingga semua yang dikatakan atau di kemukaan itu sampai ke penerima yang diinginkan.

Namun berdasarkan Smaldino (2011: 7) media adalah bentuk jamak dari perantara (*medium*), yang merupakan sarana komunikasi. Berasal dari bahasa latin *medium* (“antara”), istilah ini merujuk pada apa saja yang membawa informasi antara sebuah sumber dan sebuah penerima.

b. Pengertian Media *Digital*

Media *digital* adalah media yang kontennya berbentuk gabungan data, teks, suara, dan berbagai jenis gambar yang disimpan dalam format digital dan disebarluaskan melalui jaringan berbasis kabel optic broadband, satelit dan sistem gelombang mikro (Flew, 2008:2-3). Berdasarkan Ardianto (2007:26) Media *digital* merupakan media yang pada saat ini sekarang sedang berkembang dan akan terus berkembang mengikuti perkembangan zaman. Media ini berkembang baik dalam segi Teknologi, Komunikasi, Maupun Informasi. (Ardianto,2007:26). Contoh media baru ialah internet, komputer, telepon genggam dan situs. Selain teknologi, media baru juga

tidak dapat dipisahkan dengan dunia digital. Hal Ini disebabkan karena sebagian besar media baru di dominasi oleh produk berteknologi digital yang seringkali memiliki karakteristik yang dapat dimanipulasi, bersifat jaringan, padat, mudah, interaktif dan tidak memihak. Contohnya internet, dari internet saja kita bisa mengambil banyak manfaat. Termasuk yang lagi tren saat ini yakni jejaring sosial atau aplikasi messenger semacam Facebook, Twitter, BBM dan tentunya LINE.

Dari beberapa kajian diatas dapat disimpulkan bahwa media digital adalah perantara atau alat yang diantara dua sisi dengann kegunaan memberikan informasi berupa teks, suara, gambar, dan video yang disusun dalam format digital. Contoh media digital saat ini yang terkenal dan digunakan dikalangan umum adalah *smartphone/gadget* serta laptop, yang mempermudah pekerjaan seseorang.

2. Hakikat Aktivitas Jasmani

a. Pengertian Aktivitas Jasmani

Latihan fisik yang terencana, terstruktur, dilakukan berulang-ulang termasuk olahraga fisik merupakan bagian dari aktifitas jasmani (Kristanti et al.; 2002). Sedangkan Tomporowski dkk (2008:120) dalam penelitian mereka yang menyimpulkan bahwa anak-anak dibilang sehat secara fisik dapat melakukan tugas-tugas kognitif (pengetahuan) lebih cepat dan menampilkan aktivitas neurofisiologis dengan indikator mobilitas yang lebih besar dari daya kemampuan otak anak-anak yang kurang bugar atau sehat.

Aktivitas jasmani dalam sehari-hari yang dilakukan bermacam-macam seperti : bangun tidur, mandi, sarapan, berangkat sekolah, jalan, lari, bersepeda, menyapu, makan, shalat, bermain, bekerja dan lainnya. Pengertian aktivitas jasmani dari tokoh lain yaitu aktivitas jasmani adalah setiap gerakan tubuh (fisik) yang mengeluarkan energi atau kekuatan dari tubuh (Widodo, 2014:3). Kemudian aktivitas fisik atau aktivitas jasmani secara teratur telah lama dianggap sebagai komponen penting dari gaya hidup sehat, (Russell R. Pate, 2005).

b. Jenis-jenis Aktivitas Jasmani

Jenis aktivitas fisik berdasarkan Brown (2012) dibagi menjadi dua yaitu:

- 1) Aerobik didefinisikan sebagai aktivitas yang sebagian besar menggunakan otot secara terus menerus dan berirama, seperti otot lengan atau kaki. Aktivitas ini meningkatkan kerja kardiorespirasi dan memasok energi ke otot-otot yang bekerja aerobik disebut juga ketahanan, aktivitasnya meliputi berlari, berenang, berjalan, bersepeda, dan menari.
- 2) Anaerobik adalah aktivitas ‘tanpa oksigen’ yang biasanya dilakukan dalam durasi yang sangat singkat. Energi yang di dapat adalah dari otot yang berkontraksi terlepas dari oksigen yang dihirup, contoh aktivitas anaerobik adalah lari sprint jarak pendek, High Intensity Interval Training (HIIT), angkat beban.

c. Faktor-faktor yang Memengaruhi Aktivitas Jasmani

Berdasarkan *British Heart Foundation* (2014) yaitu :

- 1) Usia Anak-anak cenderung lebih aktif daripada anak muda atau remaja. Secara alamiah anak cenderung aktif bermain karena tertarik pada alur permainan.
- 2) Jenis Kelamin Penurunan aktivitas yang paling menonjol adalah pada anak perempuan pada usia sekitar 10 tahun menjelang masa awal remaja. Hampir di setiap negara anak laki-laki lebih aktif daripada anak perempuan. Anak laki-laki di Amerika di dapatkan 30% dan 24% untuk anak perempuan. Sedangkan di Irlandia usia 11 tahun 43% Anak-anak laki-laki dan 31% anak perempuan.

Sedangkan berdasarkan (Welis et al., 2016) manfaat aktivitas jasmani dapat disimpulkan yaitu: a) Manfaat fisik/biologis meliputi : menjaga tekanan darah tetap stabil dalam batas normal, meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit, menjaga berat badan ideal, menguatkan tulang dan otot, meningkatkan kelenturan tubuh, dan meningkatkan kebugaran tubuh. b) Manfaat aktivitas fisik secara psikis/mental dapat : mengurangi stress, meningkatkan rasa percaya diri, membangun rasa sportivitas, memupuk tanggung jawab, dan membangun kesetiakawanan sosial.

Dari beberapa kajian diatas dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani adalah gerakan yang meliputi fisik manusia dengan terencana, dan dilakukan berulang-ulang. Seperti aktivitas aerobik dan anaerobik yang dipengaruhi oleh jenis kelamin, umur dan masa otot manusia.

3. Karakteristik Anak Sekolah Dasar (SD)

Rusli Lutan (2001: 78) menyatakan bahwa kualitas gerak seseorang bergantung pada perseptual motorik. Berkaitan dengan hal tersebut, dalam pemberian atau contoh pelaksanaan tugas gerak, kemampuan anak untuk melakukan tugas yang dimaksud, bergantung pada kemampuannya memperoleh informasi dan menafsirkan makna informasi tersebut. Karakteristik anak usia sekolah dasar berdasarkan Harsono (2000: 68-70) adalah sebagai berikut: Periode umur 5-8 tahun, diantaranya:

- 1) pertumbuhan tulang-tulang lambat,
- 2) mudah terjadi kelainan postur tubuh,
- 3) koordinasi gerak masih terlihat jelek atau kurang baik,
- 4) sangat aktif, main sampai penat, rentang perhatian atau konsentrasi sempit,
- 5) dramatis, imajinatif, imitatif, peka terhadap suara-suara dan gerak ritmis,
- 6) kreatif, rasa ingin tahu, senang menyelidiki dan belajar melalui aktivitas,
- 7) senang membentuk kelompok-kelompok kecil, laki-laki dan perempuan mempunyai minat sama,
- 8) mencari persetujuan orang dewasa (orang tua, guru, kakak dan lain-lain), dan
- 9) mudah gembira karena pujian, tetapi mudah sedih karena dikritik.

Dari beberapa kajian diatas dapat disimpulkan bahwa karakterisitik anak SD kelas bawah yaitu kisaran umur 5-9 tahun. Dimana pertumbuhannya masih lambat, kekuatan masih lemah yang mengakibatkan koordinasi geraknya belum stabil dan halus. Namun diumur tersebut anak memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, kreatif dan mudah gembira juga mudah sedih.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Yeni Tri Astuti (2018) yang berjudul “Hubungan bermain *Gadget* Dengan Tingkat Perkembangan Anak Usia 4-6 Tahun”. Penelitian merupakan penelitian analitik dengan pendekatan *cross-sectional* . yang menghasilkan terdapat hubungan antara bermain gadget dengan tingkat perkembangan anak usia 4-6 tahun (di TK Bina Insani Jombang 2018), tingkat perkembangan anak usia 4-6 tahun, sebagian besar responden mengalami tingkat perkembangan terlambat.
2. Meta Anindya Aryanti Gunawan (2017) yang berjudul “Hubungan Durasi Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Sosial Anak Prasekolah di TK PGRI 33 Sumurboto, Banyumanik” . Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bersifat obyektif, yang mencakup pengumpulan dan analisis data kuantitatif serta menggunakan metode pengujian statistik. Yang menghasilkan sebagian besar anak bermain gadget dengan durasi >1 jam dalam sehari, sebagian besar anak memiliki tingkat perkembangan sosial di bawah rata-rata yaitu sebanyak 52,4% dan terdapat hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan tingkat perkembangan sosial anak prasekolah dengan p value 0,000.
3. Desi Ardiyani (2016) yang berjudul “Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Jasmani Dengan Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016”. penelitian ini

merupakan penelitian korelasional. Yang menghasilkan $r_{x.y} = 0.359 > r$ tabel : 0.2480 berarti ada hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani.

C. Kerangka Berfikir

Media digital adalah media yang disusun dengan format digital. Dimana seseorang dapat menggunakannya berbagai macam seperti komunikasi, edukasi, dan hiburan. Media digital dapat meringankan aktivitas manusia dalam berkomunikasi bahkan edukasi seperti di tahun 2020 ini.

Aktivitas manusia yang sering dilakukan atau dinamakan aktivitas fisik/jasmani. Karena setiap kegiatan yang akan dilakukan memerlukan aktivitas fisik yang melibatkan tubuh manusia bergerak dan memerlukan energi agar dapat bergerak. Namun, ada alat yang dapat membantu pekerjaan atau kegiatan manusia agar lebih efektif dan efisien. Alat yang berupa media *digital* seperti *gadget*, laptop dan lain-lain.

Aktivitas jasmani dapat terbantu oleh media *digital*. Akan tetapi dapat membuat manusia menjadi malas bergerak dan aktivitas jasmani berkurang. Dengan adanya Media *Digital* yang digunakan dalam rangka lebih mengefektifkan komunikasi dan interaksi serta memudahkan dalam mengakses informasi terkait apapun yang ingin diketahui. Peneliti dalam hal ini mengetahui hubungan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani sehari-hari oleh siswa kelas bawah di SDN Godean 1. Media itu penting ditambah dengan kemajuan teknologi sekarang yang semakin canggih. Yang mana sekarang semuanya serba Digital, untuk itu agar semua aktivitas dan

urusan berjalan lebih efektif dan efisien maka seseorang mampu menggunakan media *digital* dengan baik dan benar dan tidak mengganggu aktivitas jasmani bahkan tidak melupakan pentingnya aktivitas jasmani bagi kesehatan.

Pelaksanaan belajar oleh siswa agar terbantu lebih efektif dan efisien agar menggunakan media untuk membantu kelancaran proses belajarnya. Akan tetapi dalam kenyataannya penggunaan Media *Digital* yang kemungkinan sangat sering, apalagi dapat mengganggu aktivitas mereka seperti bermain dengan teman sebaya di rumah maupun di Sekolah. Adanya penggunaan media *digital* dalam sehari-hari dapat membantu pekerjaan dan juga menyingkat waktu. Kemampuan daya serap anak usia dini yakni umur dibawah 9 tahun yang berbeda-beda mengharuskan orang tua selalu mengawasi kegiatan anak dalam penggunaan Media *Digital* tersebut.

Namun hal tersebut belum bisa diketahui kebenarannya, karena belum diketahui hubungan antara penggunaan media *digital* dan aktivitas sehari-hari siswa kelas bawah khususnya di Sekolah Dasar Negeri 1 Godean kecamatan Sleman, maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti hal tersebut . Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan penggunaan Media *Digital* dan aktivitas jasmani sehari-hari di Sekolah Dasar Negeri Godean 1 kecamatan Sleman. Sehingga orangtua dapat mempertimbangkan keefektivitasan dan keefisien kegiatan belajar anaknya agar tercapai kegiatan belajar yang baik dan benar serta tidak

mengganggu aktivitas jasmani anak seperti bermain yang adalah hak setiap anak.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan Nasution (2000), Hipotesis adalah dugaan atau jawaban yang belum pasti tentang penelitian. Sedangkan berdasarkan Nursalam (2010) hipotesis adalah jawaban sementara yang dapat berubah dan terdapat pilihan dari pertanyaan penelitian atau rumusan masalah.

H1 = ada hubungan antara penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani sehari-hari pada siswa kelas bawah SD N Godean 1 Sleman

H0 = tidak ada hubungan antara penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani sehari-hari pada siswa kelas bawah SD N Godean 1 Sleman

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional, bertujuan untuk mendiskripsikan dan menganalisis hubungan antara penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani sehari-hari siswa kelas bawah SD N Godean 1 Sleman. Penelitian sensus dilakukan dengan memberikan pertanyaan menggunakan kuisioner sebagai alat pengumpul data yang akan diteliti. Penelitian deskriptif kuantitatif merupakan penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya. Berdasarkan Sugiyono (2015: 7), penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan penyajian data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel, yaitu :

1. Variabel bebas (X) Variabel independent dalam penelitian ini adalah penggunaan media *digital*.
2. Variabel terikat (Y) Variabel dependent dalam penelitian ini adalah aktivitas jasmani sehari-hari siswa kelas bawah SD N Godean 1 Sleman.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani sehari-hari oleh siswa kelas bawah SDN Godean 1 Sleman.

B. Deskripsi Waktu, Tempat dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Godean 1 Sleman. Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 24 Februari sampai 5 Maret 2020. Subjek dari penelitian ini adalah siswa kelas bawah SDN Godean 1 Sleman.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas bawah di SD N Godean 1 Sleman yang tiap kelas terbagi menjadi 2 yaitu kelas A dan B terdiri dari kelas I ada 44 siswa kelas II ada 53 siswa dan kelas III ada 53 siswa.

Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian

No	SD N GODEAN 1	Jumlah Siswa	Jumlah Sampel
1.	Kelas I	44	44
2.	Kelas II	53	53
3.	Kelas III	53	53
Jumlah		150	150

Berdasarkan jumlah populasi di atas, maka seluruh populasi dalam penelitian ini akan dijadikan sebagai sampel penelitian. Sehingga cara pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani. Secara operasional penggunaan media *digital* adalah aktivitas yang dilakukan seseorang untuk memudahkan dalam bekerja dengan alat yang disebut media *digital* bisa berupa *smartphone*, *gadget* dan *computer*. Penggunaan media *digital* ini mencakup 3 manfaat yaitu, komunikasi, hiburan dan edukasi . Kemudian aktivitas jasmani adalah semua gerak tubuh manusia yang

mengeluarkan atau membutuhkan energi (Widodo, 2014: 3). manfaat beraktivitas jasmani adalah tubuh terjaga tetap sehat, dan meningkatkan sistem imun tubuh agar tidak mudah sakit. Aktivitas jasmani ini terdapat aktivitas sedang, ringan dan berat.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mendapatkan data yang diinginkan. Instrumen merupakan alat bantu yang digunakan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis, terencana dan mudah. Berdasarkan (Sugiyono, 2015: 147).

Skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Guttman. Skala Guttman yaitu tipe pengukuran yang akan mendapatkan jawaban yang tegas, yaitu ya dan tidak. Jawabannya dapat dibuat dengan skor tertinggi satu dan terendah nol. Misal untuk jawaban benar diberi nilai 1 dan jawaban yang salah dinilai 0 (Sugiyono, 2016: 96).

Instrumen yang di gunakan dalam pengambilan data ini adalah kuesioner milik Privindo M Pratama (2020). Butir pernyataan harus merupakan penjabaran dari isi faktor-faktor yang telah diuraikan di atas, kemudian dijabarkan menjadi indikator-indikator yang ada disusun butir-butir soal yang dapat memberikan gambaran tentang keadaan faktor tersebut.

Tabel 2. Kisi – kisi Angket Uji Validitas dan Reliabilitas

Judul Penelitian	Variabel Penelitian	Item	Jumlah
Hubungan Penggunaan media <i>digital</i> Dan Aktivitas Jasmani Sehari-hari Siswa Kelas bawah SD N Godean 1.	Penggunaan Media <i>Digital</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	38
	Aktivitas Jasmani	25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38	

Sebelum diuji validitas dan reliabilitas, peneliti melakukan validasi kepada Bapak Soni Nopembri, S.Pd., M.Pd., Ph. D. untuk mendapatkan masukan saran. Setelah mendapatkan persetujuan dari ahli baru instrumen ini dapat digunakan. Penyeekorannya adalah ya dan tidak.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan dilakukan dengan memberikan kuesioner kepada siswa kelas bawah yang menjadi subjek penelitian. Adapun mekanismenya sebagai berikut :

- 1) Peneliti menentukan sekolah yang akan diteliti.
- 2) Peneliti datang ke sekolah yang sudah ditentukan dengan membawa surat izin penelitian dari kampus dan meminta izin ke kepala sekolah.
- 3) Peneliti mencari data siswa kelas bawah di SD N Godean 1 ke guru PJOK.
- 4) Peneliti menentukan jumlah siswa kelas bawah yang akan dijadikan subjek penelitian.

- 5) Peneliti menyebarkan kuesioner kepada responden serta memandu dan membantu dalam pengisian dibantu teman.
- 6) Peneliti mengumpulkan kuesioner nya kembali setelah semua responden menyatakan selesai.
- 7) Selanjutnya proses pengelolaan data dan analisis data dengan bantuan software program Microsoft Excel 2010 dan SPSS 16.
- 8) Setelah memperoleh data penelitian, peneliti mengolah data dan mengambil kesimpulan serta saran.

F. Uji Validitas dan Reliabilitas

Instrumen sebelum digunakan sebagai alat ukur pengumpulan data, maka diperlukan uji instrumen untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden. Uji coba instrumen dilakukan kepada siswa kelas 3 di SDN Godean 1 secara sekali ambil (*one shot*) sekaligus data penelitian 150 siswa yang diambil untuk uji validitas 30 responden. Jumlah responden untuk uji validitas yaitu 30 siswa dari 120 siswa. Selanjutnya ditetapkan r-tabel sebesar 0,361 maka instrument tersebut adalah valid.. Mengetahui apakah instrumen baik atau tidak, dilakukan langkah-langkah uji coba sebagai berikut:

a) Uji Validitas

Suatu instrumen yang valid yaitu alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid yang artinya instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang akan diteliti dalam penelitian (Sugiyono, 2015: 121).

Uji validitas pada penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS 16. Pada program SPSS teknik pengujian yang digunakan uji validitas adalah menggunakan *korelasi Bivariate Pearson* (Produk Momen Pearson) dan *Corrected Item-Total Correlation*. Masing-masing teknik perhitungan korelasi menggunakan Bivariate Pearson.

Bivariate Pearson (Korelasi Produk Momen Pearson) Analisis ini dengan cara mengkorelasikan masing-masing skor item dengan skor total. Skor total adalah penjumlahan dari keseluruhan item. Item-item pertanyaan yang berkorelasi signifikan dengan skor total menunjukkan item-item tersebut mampu memberikan dukungan dalam mengungkap apa yang ingin diungkap. Pengujian menggunakan uji dua sisi dengan taraf signifikansi 0,05. Kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai r hitung $> r$ tabel (uji 2 sisi dengan sig. 0,05) disimpulkan bahwa instrumen berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan valid).
2. Jika nilai r hitung $< r$ tabel (uji 2 sisi dengan sig. 0,05) atau r hitung negatif, bisa disimpulkan instrumen tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan tidak valid).

b) Uji Reliabilitas Instrumen

Instrumen dinyatakan reliable jika instrumen yang digunakan mampu mengungkapkan data yang bisa dipercaya dan sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya. Berdasarkan Azwar (2010: 135), menyatakan apabila nilai koefisiennya mencapai 0,600, meskipun demikian, terkadang suatu koefisien

yang tidak mencapai nilai tersebut masih bisa digunakan bersama-sama dengan skala lain dalam suatu perangkat pengukuran. Suatu instrumen dapat nilai reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* lebih 0,600. Hasil uji reliabilitas instrumen diperoleh koefisien sebesar 0,856. Hasil tersebut dapat diartikan reliabel karena nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,600.

Setelah dilakukan ujicoba, angket tersebut digunakan sebagai instrumen dalam pengolahan data selanjutnya, pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan butir yang sah dari instrumen uji coba, sedang untuk butir yang gugur tidak diikuti pada pengolahan dalam penelitian. Kemudian diperoleh kisi-kisi kuesioner penelitian sejumlah 27 pernyataan pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Judul Penelitian	Variabel Penelitian	Item	Jumlah
Hubungan Penggunaan media <i>digital</i> Dan Aktivitas Jasmani Sehari-hari Siswa Kelas bawah SD N Godean 1.	Penggunaan Media <i>Digital</i>	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	27
	Aktivitas Jasmani	26, 28, 30, 32, 37	

Tabel 4. *Reliability Statistics*

Cronbach's Alpha	N of Items
.898	27

G. Teknik Analisis Data

1. Analisa Univariat

Model analisis univariat adalah analisa yang dilakukan menganalisis tiap variabel dari hasil penelitian. Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variable penelitian.

Rumus interval berdasarkan Sudijono (2009: 174) pengategorian yang berpacu pada skor *Mean* dan *Std. Deviation* sebagai berikut,

Tabel 5. Rumus Pengategorian

No.	Rumus Interval	Kategori
1	$X > (M + 1,5 \text{ SD})$	Sangat tinggi
2	$(M + 0,5 \text{ SD}) < X < (M + 1,5 \text{ SD})$	Tinggi
3	$(M - 0,5 \text{ SD}) < X < (M + 0,5 \text{ SD})$	Sedang
4	$(M - 1,5 \text{ SD}) < X < (M - 0,5 \text{ SD})$	Rendah
5	$X < (M - 1,5 \text{ SD})$	Sangat rendah

Keterangan :

X = Skor

M = Mean Hitung

SD = Standar Deviasi Hitung

2. Analisis Dua Variabel (*Bivariat Analysis*)

Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variable yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2010). Berdasarkan Sugiyono (2012:257) dalam penilaian uji bivariate terdapat pengategorian sebagai berikut : 0.00 - 0,199 dinyatakan sangat rendah , 0,20 - 0,3999 dinilai rendah, kemudian nilai 0,40 - 0,5999 diartikan cukup kuat selanjutnya 0,60 - 0,799 dinilai kuat, sedangkan 0,80 - 1,000 dinilai sangat kuat.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Distribusi Frekuensi Penggunaan Media *digital*

Berdasarkan hasil penelitian hubungan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani sehari-hari pada siswa kelas bawah SD N Godean 1 Sleman, dapat dilihat pada table sebagai berikut:

Tabel 6. Deskripsi Statistik Penggunaan Media *Digital*

Statistik	
<i>N (Valid)</i>	120
<i>Mean</i>	10,2
<i>Median</i>	11
<i>Std. Deviation</i>	5,4

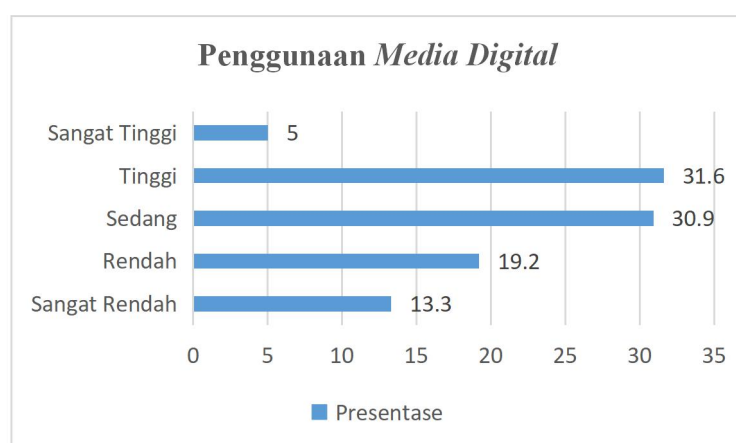
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data penelitian hubungan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani sehari-hari pada siswa kelas bawah SD N Godean 1 Sleman sebagai berikut :

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Penggunaan Media *Digital*

No	Interval skor	Frekuensi	%	Kategori
1.	$X > 18,4$	6	5	Sangat Tinggi
2.	12,9 – 18,3	36	31,6	Tinggi
3.	7,5 – 12,8	37	30,9	Sedang
4.	2,1 – 7,4	23	19,2	Rendah
5	$X < 2$	16	13,3	Sangat Rendah
	Jumlah	120	100	

Berdasarkan hasil penelitian hubungan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani sehari-hari pada siswa kelas bawah SD N Godean 1 Sleman,

dapat diketahui bahwa tingkat penggunaan media *digital* siswa kelas bawah SD N Godean 1 Sleman yang memiliki presentase sangat tinggi yaitu 5%, tingkat tinggi 31,6%, tingkat sedang 30,9%, tingkat rendah 19,2%, tingkat sangat rendah 13,3%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan media *digital* di SD N Godean 1 Sleman berada di kategori tinggi. Hasil tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 1. Bar Penggunaan Media *Digital*

2. Distribusi Frekuensi Aktivitas Jasmani

Hasil penelitian hubungan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani sehari-hari pada siswa kelas bawah SD N Godean 1 Sleman, dapat dilihat pada table sebagai berikut:

Tabel 8. Deskripsi Statistik Aktivitas Jasmani

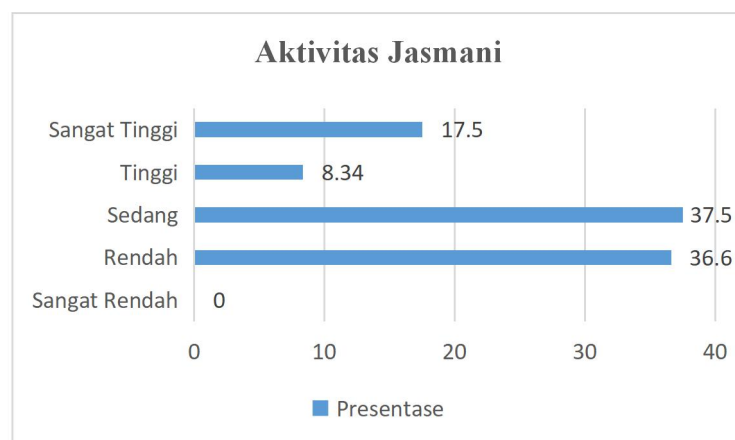
Statistik	
<i>N (Valid)</i>	120
<i>Mean</i>	2,4
<i>Median</i>	2
<i>Std. Deviation</i>	1,67733

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data penelitian hubungan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani sehari-hari pada siswa kelas bawah SD N Godean 1 Sleman sebagai berikut :

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Aktivitas Jasmani

No	Interval skor	Frekuensi	%	Kategori
1.	$X > 4,93$	21	17,5	Sangat Tinggi
2.	3,25 – 4,92	10	8,34	Tinggi
3.	1,57 – 3,24	45	37,5	Sedang
4.	$(-0,13) - 1,56$	44	36,6	Rendah
5.	$X < (-0,12)$	0	0	Sangat Rendah
	Jumlah	120	100	

Berdasarkan hasil penelitian hubungan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani sehari-hari pada siswa kelas bawah SD N Godean 1 Sleman, dapat diketahui bahwa tingkat aktivitas jasmani memiliki presentase yaitu, sangat tinggi 17,5%, tingkat tinggi 8,34%, tingkat sedang 37,5%, tingkat rendah 36,6%, tingkat sangat rendah 0%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani di SD N Godean 1 Sleman berada di kategori sedang. Hasil tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 2. Bar Distribusi Frekuensi Aktivitas Jasmani

3. Analisis Dua Variabel (*Bivariat Analysis*)

Metode *Bivariat Analysis* digunakan untuk menguji ada atau tidaknya hubungan serta arah hubungan dari dua variabel atau lebih. Berikut hasil olah data dengan metode koefisien korelasi pearson menggunakan SPSS for Windows 16.00 dan Microsoft Excel yang menghasilkan sebagai berikut :

Tabel 10. *bivariat analysis*

		penggunaan_media_digital	aktivitas_jasmani
penggunaan_media_digital	Pearson Correlation	1	.404**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	120	120
aktivitas_jasmani	Pearson Correlation	.404**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	120	120

Berdasarkan hasil *Bivariat Analysis* diatas menunjukkan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani memiliki korelasi yang cukup kuat dengan nilai 0,404 sedangkan Nilai p-value penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani adalah 0,000. Bila kita menggunakan nilai alpha sebesar 5 persen, Artinya, $0,000 < 0,05$. Artinya H_0 ditolak. Bisa disimpulkan bahwa korelasi penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani terdapat hubungan.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani sehari-hari pada siswa kelas bawah SD N Godean 1 Sleman.

Berdasarkan Maulida dan Hayati. (2013). sebaiknya pemberian penggunaan media *digital* (gadget, laptop dan lainnya) saat umur 6 tahun. Karena di umur tersebut otak meningkat perkembangannya 95% dari otak orang dewasa. Karena kemungkinan penggunaan media *digital* tersebut mengakibatkan kemalasan dalam hal lain (aktivitas jasmani).

Berdasarkan hasil *Bivariat Analysis* diatas menunjukkan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani memiliki korelasi yang cukup kuat dengan nilai 0,404 sedangkan Nilai p-value penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani adalah 0,000. Bila kita menggunakan nilai alpha sebesar 5 persen, Artinya, $0,000 < 0,05$. Artinya H_0 ditolak. Bisa disimpulkan bahwa korelasi penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani terdapat hubungan.

Kenyamanan dan kecanggihan gawai menyebabkan para pengguna terlena dan menjadi malas bergerak termasuk berolahraga. Diketahui distribusi frekuensi penggunaan media *digital* yang berkategori sedang tinggi 31,6%.

Kemudian distribusi frekuensi aktivitas jasmani berkategori sedang, yaitu sedang sebesar 37,5% dengan kategori sangat tinggi hanya 17,5% sedangkan kategori rendah 36,6%. Hal ini juga membuktikan adanya hubungan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani memiliki korelasi yang cukup kuat dengan nilai 0,404 sedangkan Nilai p-value penggunaan media *digital* dan aktivitas

jasmani adalah 0,000. Bila kita menggunakan nilai alpha sebesar 5 persen, Artinya, $0,000 < 0,05$. Artinya H_0 ditolak. Bisa disimpulkan bahwa korelasi penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani terdapat hubungan.. Hal ini menunjukan bahwa H_1 berbunyi “Ada hubungan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani sehari-hari siswa kelas bawah SD N Godean 1 Sleman” diterima.

Hubungan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani ini terdapat pada anak usia dini yang berumur dibawah 8 tahun yaitu kisaran kelas Paud, TK, dan SD kelas bawah. dimana anak usia dini seperti yang dijelaskan pada bab kajian teori yaitu salah satunya masa potensial untuk belajar. Apa yang didapat itu bekal dan penentu dimasa yang akan datang. Hal ini tidak lepas dengan jaman sekarang yang terdapat teknologi media *digital* yang canggih disertai anak yang kreatif dan modern disebut anak milenial. Darmo (2015) menjelaskan hasil penelitian menyebutkan bahwa generasi milenial mempunyai karakter yang unik dibandingkan generasi sebelumnya. Hal tersebut terlihat dari perilaku manusia yang tidak bisa terlepas dari teknologi yang dapat mengganggu aktivitas jasmani anak. Aktivitas yang dilakukan bermacam-macam seperti : bangun tidur, mandi, sarapan, berangkat sekolah, jalan kaki, bersepeda, makan, shalat , bermain, bekerja dan lebih banyak lainnya. Pengertian aktivitas jasmani dari beberapa ahli bahwa aktivitas jasmani adalah setiap gerakan tubuh yang mengeluarkan energi (Widodo, 2014:3).

Penggunaan media *digital* kemungkinan terdapat hubungan terhadap perkembangan motorik anak, Pengembangan motorik siswa sekolah dasar kelas

bawah pada umumnya fokus pada penguasaan keterampilan gerak fundamental. Goodway, Ozmun, & Gallahue. (2019:50). Dimana ketika terlalu lama menggunakan media *digital* maka ketrampilan gerak anak akan berkurang durasinya.

Dengan kondisi siswa yang kecanduan memainkan media *digital* berupa *gadget* dan lainnya, anak akan mengoperasikan dan memainkan. Kemudian anak akan berkurang aktivitasnya yang menggunakan tenaga lebih, seperti berjalan, berlari, berpindah tempat atau berupa bermain dengan teman sebaya serta berkomunikasi dengan orang lain. Dampak yang diberikan oleh media *digital/smartphone*. Hasilnya adalah: 1) Komunikasi dengan orang tua berkurang, 2) Kemampuan psikomotorik berkurang, 3) Kesulitan beradaptasi dengan materi pelajaran, dan 4) Kesulitan dalam bersosialisasi.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Keterbatasan tenaga dan waktu mengakibatkan peneliti tidak mampu mengontrol kesungguhan responden dalam mengisi kuesioner yang telah disediakan oleh peneliti.
2. Minimnya pengecekan ulang terhadap instrument yang diisi untuk mendukung hasil penelitian yang optimal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan yang telah dilakukan dengan menggunakan komputer program SPSS for Windows 16.00 serta bantuan Microsoft Excel didapatkan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani memiliki korelasi yang cukup kuat dengan nilai 0,404 sedangkan Nilai p-value antara penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani dalam sehari-hari siswa kelas bawah SD N Godean 1 Sleman. adalah 0,000. kemudian nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Artinya H_0 ditolak.

B. Implikasi Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi yaitu:

1. Menjadi masukan yang bermanfaat bagi Sekolah Dasar yang ditempati dalam penelitian, sehingga dapat dijadikan evaluasi bagi siswa itu sendiri serta orang tua dalam pengawasan.
2. Faktor-faktor yang memengaruhi aktivitas jasmani salah satunya mengoperasikan media berbasis *digital* misalnya *gadget*. Dengan demikian penggunaannya sebisa mungkin ketika sangat dibutuhkan saja dan bisa membatasi serta menahan hawa nafsu untuk memainkan *gadget* tersebut. Kemudian pengawasan orang tua adalah yang utama bagi anak usia dini termasuk anak SD kelas bawah.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan, berikut ini penulis uraikan beberapa saran yang diharapkan bermanfaat dalam rangka meningkatkan aktivitas jasmani dalam sehari-hari.

1. Bagi Orangtua, dengan terbuktinya adanya hubungan penggunaan *media digital* dan aktivitas jasmani dalam sehari-hari siswa, maka orangtua perlu memantau durasi penggunaan media *digital* berupa gadget, laptop dan lainnya. Serta harus memberikan nasihat kepada anak agar tidak mengurangi bahkan melupakan aktivitas jasmani anak dimana bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan motorik anak serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh, yang saat ini sangat dibutuhkan untuk melawan dan mencegah penyakit.
2. Bagi Siswa, siswa sendiri diharapkan bisa memanfaatkan waktu dan kesempatan untuk beraktivitas walaupun di sela-sela mengoperasikan media *digital* dalam sehari-hari. Tidak terkecuali saat di sekolah siswa harus sepenuhnya ikut dalam pembelajaran PJOK. Serta memanfaatkan jam istirahat untuk beraktivitas dan bersosial kepada teman sekolah.
3. Bagi Penelitian Selanjutnya, bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu menguji atau melakukan tindak lanjut penelitian yang terkait dengan hubungan media yang berupa *digital* dan aktivitas jasmani supaya dapat memberikan sumbangan pemikiran yang lebih baik terutama bagi pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Acharya, J.P ., Acharya I, & Waghrey, D. (2013). *A Study on Some of the Common Heal Effect of Cell-Ohone amongst College Students*. Community Medicine & Healt Education, 3 (4), hlmn 1-4.
- Ameliola, S & Nugraha, D.H. (2013). *Perkembangan Media Informasi dan Teknologi Terhadap Anak dalam Era Globalisasi*. Malang.
- Ardianto, E. (2007). *Komunikasi Massa Suatu Pengantar*. Bandung : Simbosa Rekatama Media.
- Arsyad, A. (2002). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Brown, W., Christopher, S.F., Brent, L.,I., Eric, V.A., (2012). *Organic Chemistry*, 6th Ed USA: Cole Cengage Learning, 744,748-749.
- Darmo, I.S. (2015). *The opportunity and challenge A case study of higher education student*. IMCoSS: Millennials green culture, (1) 21—28.
- Flew, T. (2008). *New Media : an introduction*. New York : Oxford University Pers.
- Gallahue, D., Ozmun, CJ., & Goodway, JD. (2015). *Understading Motor Development*. New York: Mc Graw Hill.
- Gunawan, M.A.A. (2017). *Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Prasekolah di TK PGRI 33 Sumurboto, Banyumanik. Skripsi*. Semarang : Fakultas Kedokteran UNDIP.
- Harsono. (2000). *Teori Sikap dan Perilaku*. Tiara Wacana: Yogyakarta.
- Kristanti, Ch.M. (2002). *Kondisi Fisik Kurang Gerak dan Instrumen Pengukuran. Media Litbang Kesehatan, XII*, 1-5.
- Lutan, S. (2000). *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional . Diektorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataan Setara D-III.
- Lutan, R. (2001). *Asas-asas Pendidikan Jasmani: Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Bandung: FPOK UPI.
- Maulida, H.O. (2013). *Menelisik pengaruh penggunaan aplikasi gadget terhadap perkembangan psikologis anak usia dini*. Semarang : Universitas Negeri Semarang.

- Nasution, S. (2000). *Penelitian Ilmiah*, Jakarta : Penerbit Bumi Aksara.
- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Pate, R.R (2005). *Physical Activity and Public Health — A Recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine*. Diakses tanggal 13 maret 2020 pukul 15:45 <https://pustakaolahraga.wordpress.com/2012/12/24/kaitan-aktivitas-fisik-dengan-kesehatan/comment-page-1/>.
- Rachman, H.A. & Muhamad, M. (2010). Membangun Kembali Jembatan antara Kreativitas dan Pendidikan Jasmani. *Jurnal Motion*, 1 (1):11-13.
- Rideout. (2013) *Zero to Eight Children's Media Use in America .A Common Sense Media America*. 28 Oktober 2013. Hlmn. 1-48.
- Smaldino, S.E. & Lowther, D.L. & Russell, J.D. (2011). *Instructional Technology & Media For Learning*. Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alvabeta.
- The Asian Parent Insight. (2014). *Mobile Device Usage Among Young Kids Singapore* : Samsung Kids Time.
- Tomporowski PD., Davis CL., Miller P.H., Naglieri J. (2008). *Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. Educational Psychology Review*. 20:111–131.
- Triastutik, Y. (2018). Hubungan Bermain Gadget Dengan Tingkat Perkembangan Anak Usia 4-6 Tahun. *Skripsi*. Jombang : Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika.
- Vazou, S., Mantis, C., Luze,G & Krogh, J.S (2017) Self-Perception and Emotional Classroom Engagement Following Structured Physical Activity Among Presschoolers : A Feasibility Stuffy. *Journal of Sport and Healh Science*, 6(2), hlmn. 241-247.

Widodo. (2017). *Metodelogi Penelitian Populer & Praktis*. Depok: PT Rajagrafindo Perseda.

Yahoo!-TNS Net Index Indonesia. (2013). *Online Media*. Yahoo TNS, Jakarta.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Melakukan penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI GODEAN 1
Jln. Suparjo No 3, Sidoluhur, Godean, Sleman, Yogyakarta 55564
Telepon (0274) 797129
E-mail : sdngodean1@yahoo.co.id

No : 001/S.B/Gd.1/II/2020

Godean, 27 Februari 2020

Lampiran : -

Perihal : Surat Balasan melakukan Penelitian

Berdasarkan surat No 143/UN34.16/PP.01/2020 tanggal 19 Februari 2020, Perihal Izin Penelitian di SD Negeri Godean 1 maka bersama ini kami sampaikan kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta bahwa mahasiswa yang berketerangan di bawah ini:

Nama : Syahrul Khairudin Sholeh

NIM : 16604221064

Prodi : Pgsd Penjas S.1

Diizinkan melakukan Penelitian di SD Negeri Godean 1 Pada 24 Februari - 5 Maret 2020 dengan Judul Penelitian " PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA DIGITAL TERHADAP AKTIFITAS JASMANI SEHARI-HARI SISWA KELAS 1-3 DI SEKOLAH DASAR NEGERI GODEAN 1 SLEMAN YOGYAKARTA"

Demikian surat ini kami buat , agar dapat di gunakan sebagaimana mestinya, dan atas perhatiannya diucapkan terimakasih.



Drs. RAHMAT SUSILA
NIP. 19620106 198201 1 001



Scanned with
CamScanner

Lampiran 2. Rekomendasi Penelitian



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Kepathikan Daniurejan Yogyakarta Telepon (0274) 552511 Faxmil (0274) 555513
Website : jogjaprof.go.id Email : eantel@jogjaprof.go.id Kode Pos 55213

Yogyakarta, 19 Februari 2019

Kepada Yth. :

1. Kepala Instansi Vertikal se-DIY
 2. Kepala Dinas/Badan/Kantor di lingkup DIY
 3. Bupati/Walikota se-DIY
 4. Rektor PTN/PTS se-DIY
- Di Tempat

SURAT EDARAN

NOMOR: 070 / 012.18

TENTANG

PENERBITAN SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Berdasarkan Peraturan Menteri Dalam Negeri No.3 Tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian maka disampaikan hal-hal sebagai berikut :

1. Bahwa untuk tertib administrasi dan pengendalian pelaksanaan penelitian dalam rangka kewaspadaan dini perlu dikeluarkan Surat Keterangan Penelitian (SKP) sehingga produk yang dikeluarkan bukan Surat Rekomendasi Penelitian melainkan Surat Keterangan Penelitian;
2. Penelitian yang dilakukan dalam rangka tugas akhir pendidikan/sekolah dari tempat pendidikan/sekolah di dalam negeri dan penelitian yang dilakukan instansi pemerintah yang sumber pendanaan penelitiannya bersumber dari Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara/Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah tidak perlu menggunakan Surat Keterangan Penelitian;

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memperbanyak dan mensosialisasikan kepada pejabat dan pegawai di lingkungan kerja Bapak/Ibu/Saudara serta membantu menyebarkan kepada masyarakat umum. Atas perhatiannya, kami ucapkan terimakasih.

Ditetapkan di Yogyakarta
Pada tanggal

a.n. GUBERNUR
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIS DAERAH



Setor Septadi
45909021988031003

Lampiran 3. Permohonan Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 143/UN34.16/PP.01/2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

19 Februari 2020

Yth. Kepala SD NEGERI GODEAN 1
Jalan Suparjo Kunden Sidoluhur Kec. Godean, Kab. Sleman, DIY 55264

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Syahrul Khairudin Sholeh
NIM	: 16604221064
Program Studi	: Pgsd Penjas - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Pengaruh Penggunaan Media Digital Terhadap Aktivitas Jasmani Sehari-hari Siswa Kelas 1-3 di Sekolah Dasar Negeri Godean 1 Sleman Yogyakarta
Waktu Penelitian	: 24 Februari - 5 Maret 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,

Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd., M.Kes.
NIP 19720310 199903 1 002

Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



Scanned with
CamScanner

Lampiran 4. Instrumen Uji Coba Penelitian

Angket Penelitian

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dan aktivitas keseharian anda. Terdapat beberapa pernyataan mengenai data diri, penggunaan media digital, dan aktivitas jasmani.

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah pernyataan dengan baik dan teliti.
2. Pilihlah salah satu jawaban dengan jujur, dan sesuai dengan apa yang dilakukan sehari-hari dengan cara memberi tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang tersedia.

A. Identitas Diri

Nama :.....

Kelas :.....

Jenis Kelamin:.....

BB(kg) :.....

Usia :.....

TB(cm) :.....

1. Berapa rata-rata uang saku harian yang anda dapat ?

- a. Rp. 0 – Rp. 5.000
- b. Rp. 6.000 – Rp. 10.000
- c. Rp. 11.000 – Rp. 15.000
- d. Rp. 16.000 - Rp. 20.000
- e. Rp. 21.000 ≤

- d. D1/D2/D3 sederajat

- e. S1 sederajat

- f. S2/S3 sederajat

2. Apa pendidikan terakhir orang tua anda ?

- a. Sekolah Dasar sederajat
- b. SLTP sederajat
- c. SLTA sederajat

3. Apa pekerjaan orang tua anda :

- a. PNS
- b. Wiraswasta
- c. Karyawan
- d. Buruh
- e. Tidak bekerja

4. Letak geografi tempat tinggal anda :

- a. Dataran tinggi
- b. Dataran rendah

5. Letak wilayah tempat

tinggal anda :

- a. Perkotaan
- b. Pinggir kota
- c. Pedesaan

6. Anda tinggal bersama :

- a. Orang tua kandung
- b. Kakek atau nenek
- c. Kerabat atau saudara
- d. Orang tua wali (_____)
- e. Lainnya (_____)

A. Penggunaan Media *Digital*

No	Pernyataan	Jawaban	
1	Saya senantiasa berkomunikasi menggunakan media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet).	Ya	Tidak
2	Saya berinteraksi langsung dengan teman menggunakan media digital (Seperti: Video Call lewat Smartphone/Komputer).	Ya	Tidak
3	Saya menggunakan media digital untuk mengakses media sosial (Seperti: facebook, twitter, instagram, dan lainnya).	Ya	Tidak
4	Aplikasi media sosial membuat saya senang dalam menggunakan media digital	Ya	Tidak
5	Saya menggunakan media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet, computer, dan lain-lain). untuk bertukar informasi dengan teman	Ya	Tidak
6	Aplikasi media sosial dalam media digital mempermudah saya berkomunikasi dengan orang lain.	Ya	Tidak
7	Saya menggunakan aplikasi media sosial untuk berkomunikasi lebih dari 20 kali sehari	Ya	Tidak
8	Saya berkomunikasi menggunakan media digital lebih dari 1,5 jam sehari	Ya	Tidak
9	Saya menggunakan media digital untuk membantu mencari sumber informasi.	Ya	Tidak
10	Saya belajar melalui media digital.	Ya	Tidak
11	Saya menggunakan media digital (seperti: laptop/komputer dan smartphone) saat jam pelajaran.	Ya	Tidak
12	Saya membuka aplikasi pembelajaran seperti Edmodo, zenius, ruang guru menggunakan media digital	Ya	Tidak

13	Saya menggunakan media digital untuk berbagi materi pelajaran	Ya	Tidak
14	Saya menggunakan media digital untuk mengerjakan tugas sekolah	Ya	Tidak
15	Saya mengakses internet untuk mencari sumber pengetahuan menggunakan media digital lebih dari 10 kali sehari	Ya	Tidak
16	Saya mengakses internet untuk mencari sumber pengetahuan selama lebih dari 1,5 jam sehari	Ya	Tidak
17	Saya merasa senang dan puas ketika menggunakan media digital	Ya	Tidak
18	Saya suka bermain game online ketika menggunakan media digital	Ya	Tidak
19	Saya menggunakan media digital untuk mengakses aplikasi game online	Ya	Tidak
20	Aplikasi dalam media digital seperti (youtube, sportify, langit musik, soundcloud) saya gunakan untuk membuat saya merasa senang dan fresh	Ya	Tidak
21	Saya menggunakan media digital untuk mengisi waktu luang	Ya	Tidak
22	Saya menggunakan media digital untuk mencapai kepuasan	Ya	Tidak
23	Saya membuka aplikasi media digital untuk hiburan lebih dari 10 kali sehari	Ya	Tidak
24	Saya menggunakan aplikasi media digital untuk hiburan selama lebih dari 1 jam sehari	Ya	Tidak

B. Aktifitas Jasmani

No	Pernyataan	Pilihan	
25.	Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah.	Ya	Tidak
26.	Saya lebih suka mengikuti kegiatan olahraga (club/les private) di luar sekolah.	Ya	Tidak
27.	Saya mengikuti pelajaran PJOK lebih dari satu kali seminggu.	Ya	Tidak
28.	Saya mengikuti kegiatan olahraga (ekstrakurikuler/club/les private) lebih dari satu kali seminggu.	Ya	Tidak
29.	Saya mengikuti jam pelajaran PJOK secara penuh dalam satu kali pertemuan.	Ya	Tidak
30.	Saya melakukan kegiatan olahraga (ekstrakurikuler/club/les private) selama satu jam atau lebih dalam satu kali pertemuan.	Ya	Tidak
31.	Saya aktif bergerak saat pembelajaran PJOK.	Ya	Tidak
32.	Saya mengikuti semua tahapan latihan olahraga di ekstrakurikuler/club/les private.	Ya	Tidak
33.	Saya memanfaatkan waktu istirahat sekolah untuk beraktifitas jasmani (seperti: bermain sepakbola/bola basket).	Ya	Tidak
34.	Saya menggunakan waktu istirahat di sekolah untuk membaca buku atau mengerjakan tugas.	Ya	Tidak
35.	Saya melakukan olahraga tiga kali atau lebih dalam satu minggu di luar jam sekolah.	Ya	Tidak
36.	Saya memanfaatkan waktu luang dengan bermain permainan berbasis media digital (online/offline).	Ya	Tidak

37.	Saya melakukan latihan dengan rata-rata waktu 30 menit atau lebih dalam satu kali aktivitas jasmani.	Ya	Tidak
38.	Aktivitas jasmani saya berkurang karena banyak bermain game berbasis media digital (online/offline). (online/offline).	Ya	Tidak

Lampiran 5. Surat Keterangan Pemakaian Instrumen

Surat Keterangan Pemakaian Instrumen

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Privindo Meiditya Pratama

NIM : 16601241106

Menerangkan bahwa saya memberikan ijin kepada :

Nama : Syahrul Khairudin Sholeh

NIM : 16604221064

Untuk memakai instrumen penelitian yang saya buat tentang Penggunaan Media Digital dan Aktivitas Jasmani.

Demikian surat ini dibuat agar digunakan dengan semestinya.

Yogyakarta, 01 Februari 2020

Yang Menerangkan,



Privindo Meiditya Pratama

NIM : 16601241106

Lampiran 6. Data Uji

Jawaban Item																								Jawaban Item														SKOR	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38		
0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	16	
1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	25		
1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	18		
0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	17		
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	10		
1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	21		
1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	26	
0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	12	
0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	10	
1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	24	
1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	24	
1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	11	
1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	13	
1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	20	
1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	22	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	9	
0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	17	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	30	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	35	
1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	33	
1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	22	
1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	21	
0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	9
1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	22
1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	24	
1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	19	
1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	22	
1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	17	
1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	21
0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	23	
0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	
1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	26
1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	12	
0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	11	
1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	19
0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	17
0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	5
1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	31
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	28	
1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	18
1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	21
0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	22	
0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	8	
0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	22
1	1																																						

Lampiran 7. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	56.6
	Excluded ^a	23	43.4
	Total	53	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.898	27

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item_1	12.07	43.857	.576	.893
item_2	12.30	44.493	.426	.896
item_3	12.30	44.286	.457	.895
item_4	12.17	45.040	.351	.897
item_5	12.23	42.944	.666	.891
item_7	12.53	44.189	.570	.893
item_8	12.47	43.775	.590	.893
item_9	11.93	45.513	.387	.896
item_10	12.33	43.747	.545	.893
item_11	12.40	44.041	.515	.894
item_12	12.27	44.616	.406	.896
item_13	12.27	45.306	.302	.898
item_14	12.30	44.562	.415	.896
item_15	12.43	44.875	.394	.896
item_16	12.40	43.903	.537	.894
item_18	12.30	44.148	.479	.895
item_19	12.47	44.809	.418	.896
item_20	12.17	43.868	.533	.894
item_21	12.17	44.213	.479	.895
item_22	12.30	43.528	.575	.893
item_23	12.53	45.016	.421	.896
item_24	12.43	45.426	.306	.898
item_26	12.17	44.006	.511	.894
item_28	12.33	44.161	.480	.895
item_30	12.23	44.392	.441	.896
item_32	12.30	43.252	.618	.892
item_37	12.13	45.292	.318	.898

Lampiran 8. Instrumen Penelitian

Angket Penelitian

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dan aktivitas keseharian anda. Terdapat beberapa pernyataan mengenai data diri, penggunaan media digital, dan aktivitas jasmani.

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah pernyataan dengan baik dan teliti.
2. Pilihlah salah satu jawaban dengan jujur, dan sesuai dengan apa yang dilakukan sehari-hari dengan cara memberi tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang tersedia.

A. Identitas Diri

Nama :.....

Kelas :.....

Jenis Kelamin:.....

BB(kg) :.....

Usia :.....

TB(cm) :.....

7. Berapa rata-rata uang saku harian yang anda dapat ?

k. S1 sederhana

f. Rp. 0 – Rp. 5.000

l. S2/S3 sederhana

g. Rp. 6.000 – Rp. 10.000

9. Apa pekerjaan orang tua anda :

h. Rp. 11.000 – Rp. 15.000

f. PNS

i. Rp. 16.000 - Rp. 20.000

g. Wiraswasta

j. Rp. 21.000 ≤

h. Karyawan

i. Buruh

8. Apa pendidikan terakhir orang tua anda ?

j. Tidak bekerja

g. Sekolah Dasar sederhana

10. Letak geografi tempat tinggal anda :

h. SLTP sederhana

c. Dataran tinggi

i. SLTA sederhana

d. Dataran rendah

j. D1/D2/D3 sederhana

11. Letak wilayah tempat tinggal anda :

- d. Perkotaan
- e. Pinggir kota
- f. Pedesaan

12. Anda tinggal bersama :

- f. Orang tua kandung
- g. Kakek atau nenek
- h. Kerabat atau saudara
- i. Orang tua wali
(_____)
- j. Lainnya (_____)

B. Penggunaan Media Digital

No	Pernyataan	Jawaban	
1	Saya senantiasa berkomunikasi menggunakan media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet).	Ya	Tidak
2	Saya berinteraksi langsung dengan teman menggunakan media digital (Seperti: Video Call lewat Smartphone/Komputer).	Ya	Tidak
3	Saya menggunakan media digital untuk mengakses media sosial (Seperti: facebook, twitter, instagram, dan lainnya).	Ya	Tidak
4	Aplikasi media sosial membuat saya senang dalam menggunakan media digital	Ya	Tidak
5	Saya menggunakan media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet, computer, dan lain-lain). untuk bertukar informasi dengan teman	Ya	Tidak
6	Saya menggunakan aplikasi media sosial untuk berkomunikasi lebih dari 20 kali sehari	Ya	Tidak
7	Saya berkomunikasi menggunakan media digital lebih dari 1,5 jam sehari	Ya	Tidak
8	Saya menggunakan media digital untuk membantu mencari sumber informasi.	Ya	Tidak
9	Saya belajar melalui media digital.	Ya	Tidak
10	Saya menggunakan media digital (seperti: laptop/komputer dan smartphone) saat jam pelajaran.	Ya	Tidak
11	Saya membuka aplikasi pembelajaran seperti Edmodo, zenius, ruang guru menggunakan media digital	Ya	Tidak
12	Saya menggunakan media digital untuk berbagi materi pelajaran	Ya	Tidak

13	Saya menggunakan media digital untuk mengerjakan tugas sekolah	Ya	Tidak
14	Saya mengakses internet untuk mencari sumber pengetahuan menggunakan media digital lebih dari 10 kali sehari	Ya	Tidak
15	Saya mengakses internet untuk mencari sumber pengetahuan selama lebih dari 1,5 jam sehari	Ya	Tidak
16	Saya suka bermain game online ketika menggunakan media digital	Ya	Tidak
17	Saya menggunakan media digital untuk mengakses aplikasi game online	Ya	Tidak
18	Aplikasi dalam media digital seperti (youtube, sportify, langit musik, soundcloud) saya gunakan untuk membuat saya merasa senang dan fresh	Ya	Tidak
19	Saya menggunakan media digital untuk mengisi waktu luang	Ya	Tidak
20	Saya menggunakan media digital untuk mencapai kepuasan	Ya	Tidak
21	Saya membuka aplikasi media digital untuk hiburan lebih dari 10 kali sehari	Ya	Tidak
22	Saya menggunakan aplikasi media digital untuk hiburan selama lebih dari 1 jam sehari	Ya	Tidak

C. Aktifitas Jasmani

No	Pernyataan	Pilihan	
23	Saya lebih suka mengikuti kegiatan olahraga (club/les private) di luar sekolah.	Ya	Tidak
24	Saya mengikuti kegiatan olahraga (ekstrakurikuler/club/les private) lebih dari satu kali seminggu.	Ya	Tidak

25	Saya melakukan kegiatan olahraga (ekstrakurikuler/club/les private) selama satu jam atau lebih dalam satu kali pertemuan.	Ya	Tidak
26	Saya mengikuti semua tahapan latihan olahraga di ekstrakurikuler/club/les private.	Ya	Tidak
27	Saya melakukan latihan dengan rata-rata waktu 30 menit atau lebih dalam satu kali aktivitas jasmani.	Ya	Tidak

Lampiran 9. Data Penelitian

Jawaban Item																													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	total	23	24	25	26	27	total	
1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	10	1	0	0	1	1	3	
1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	7	1	1	1	1	1	5	
1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	16	0	0	0	0	1	1	
1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	16	0	0	0	0	0	
0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	7	1	0	0	0	1	
0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	1	1	1	1	1	5	
0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	7	1	0	0	0	1	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	3	0	0	0	1	0	1	
0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	7	0	0	0	0	0	0	
1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	7	0	0	0	0	1	1	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	3	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	1	1	1	1	1	5	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1	1	1	1	1	5	
0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	10	0	0	0	0	0	0	
0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	0	0	0	1	0	1	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	16	1	1	1	1	1	5	
1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	16	1	1	1	1	0	4	
1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	6	1	0	0	1	0	2	
1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	5	1	0	1	0	1	3	
0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	3	1	1	1	0	0	3	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	1	1	1	1	1	5	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1	0	1	0	0	2	
0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	5	0	0	0	0	0	0	
0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	8	0	1	1	0	0	2	
1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	12	0	0	1	1	1	3	
1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	12	1	1	1	1	5	
0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1	1	1	1	1	5	
0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	11	0	0	0	0	1	1	
0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	14	1	0	0	0	1	2	
1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	11	1	1	1	0	1	3	
1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	12	0	0	0	1	0	1
1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	14	0	0	0	0	1	1	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	13	0	0	0	1	0	1	
0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	10	1	0	1	1	1	4	
1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	13	1	0	0	1	3	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	1	1	1	1	1	5	
0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	1	0	0	1	
0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	9	0	0	0	1	0	1	
1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	14	1	1	1	1	1	5	
1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	13	0	0	0	1	0	1	
0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	1	1	1	1	1	5	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	17	0	0	0	1	0	1	
1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	14	1	1	0	0	1	3	
0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	
1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	16	1	0	0	0	0	1	
0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	12	0	1	1	1	0	3	
1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	8	1	1	0	1	0	3	
1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	12	1	1	0	0	0	2	
1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	9	1	1	1	1	0	4	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	5	0	0	0	0	0	0	
1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	13	0	1	0	0	0	1	
1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	12	0	0	0	0	1	1	
0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	6	0	0	1	1	1	3	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	2	
0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	9	1	0	0	0	0	1	
1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	12	0	1	0	0	0	1	

1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	13	1	1	0	0	0	2
0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	4
0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	1	1	1	1	0	4
0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0
1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	16	1	0	1	1	1	4
1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	1	1	1	1	1	5
1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1	1	1	1	1	5
1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0	0	1	1
1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	13	1	1	0	1	0	3
0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	12	0	0	0	0	0	0
1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	15	1	1	0	1	1	4
0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	5
1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	6	0	0	0	0	0	0
0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1
1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	12	0	0	1	0	1	2
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	6	0	0	1	1	1	3
1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	0	1	1	1	0	3
1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	11	1	0	1	1	0	3
1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	11	0	0	0	0	0	0
1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	14	1	0	0	1	1	3
1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	10	1	0	0	1	1	3
0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	12	1	1	0	1	0	3
1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	14	1	1	0	1	0	3
1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	15	1	1	0	0	0	2	
1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	9	1	1	1	1	1	5
1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	12	0	0	1	1	0	2
0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	13	0	0	1	1	0	2
1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	14	0	0	0	0	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	18	1	1	1	1	1	5
1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	17	1	1	1	1	1	5
0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	12	0	0	1	0	0	1
1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	12	0	0	0	1	1	2
0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	5	0	0	1	0	1	2
1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	14	1	0	0	1	1	3
1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	11	0	1	0	1	0	2
0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	5	0	0	0	0	0	0
1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	15	1	0	1	1	0	3
1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	6	1	0	0	0	0	1
0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	3
1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	12	1	1	1	1	1	5
0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	10	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	1	1
1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	18	1	1	1	1	1	5
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	17	0	0	0	0	1	1
1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	13	1	1	1	1	0	4
1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	13	1	1	1	1	1	5
0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	10	0	1	1	1	0	3
0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	11	1	1	0	1	1	4
0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	2
0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	11	0	0	0	0	1	1
1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	14	1	1	1	1	1	5
1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	14	0	1	0	1	0	2
1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	14	1	0	0	1	1	3
0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	0	0	1	1	1	3
0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0
1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	11	1	0	0	1	1	3
1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	11	1	1	0	1	1	4

Lampiran 10. Dokumentasi



Gambar 1. Penjelasan Serta Memandu Pengisian Instrumen



Gambar 2. Pengumpulan Instrumen Penelitian